

Uit de pers gelicht

Is luiheid een vorm van efficiëntie?

M. FINOULST^{1, 2, 6}, P. VANKRUNKELSVEN^{2, 3}, B. CHEVAL⁴, M. BOISGONTIER⁵

De Morgen, 13 juli 2019: „Waarom lukt het maar niet om te sporten?”

Je hebt vakantie en het is mooi weer zodat yoga in het park of joggen perfect zou kunnen. De vakantie is echter halverwege en ondanks je voornemens heb je nog geen vin verroerd. Mensen zijn geneigd om zo energiezuinig mogelijk te bewegen, ontdekten neurowetenschappers. Er zijn echter manieren om dit te overwinnen.

Inleiding

Een actieve levensstijl vermindert het risico op hart- en vaatziekten en op bepaalde kankers, daarover bestaat er voldoende evidentie (1). Ook het mentale welzijn vaart er wel bij. Een meta-analyse van prospectieve cohortstudies bevestigt dat regelmatig bewegen (drie tot vijf keer per week gedurende 30 tot 45 minuten) de mentale gezondheid verbetert en dat het effect vergelijkbaar is voor alle sporten, ongeacht de intensiteit (2). Toch lukt het velen niet om voldoende te bewegen. Gegevens van 358 gezondheids-enquêtes uit 168 landen wijzen uit dat wereldwijd 27,5% van bijna twee miljoen respondenten onvoldoende fysiek actief is (minder dan 150 minuten aan een matige intensiteit of minder dan 75 minuten aan een hoge intensiteit per week). Vrouwen zijn vaker inactief (31,7%) dan mannen (23,4%). Westerse, rijke landen scoren beduidend slechter dan arme landen. Ook België scoort duidelijk slechter dan gemiddeld: 30,6% van de mannen en 40,6% van de vrouwen halen de beweegnorm niet (3). De beweegnorm voor volwassenen (18 tot 65 jaar) houdt in dat men minstens 150 minuten per week beweegt aan een matige

intensiteit (stevig wandelen, zwemmen, (elektrisch) fietsen, harken in de tuin, enz.) of minstens 75 minuten per week aan een hoge intensiteit (stevig doorzwemmen, joggen, stevig fietsen, spitten in de tuin, enz.). De wekelijkse beweegtijd wordt het best gesplitst. Zo is het beter om iedere dag een halfuurtje te bewegen dan 100 km te fietsen na een hele week stilzitten. Een combinatie van matig en intensief bewegen is waarschijnlijk aan te raden en meer dan 150 minuten beweging is nog beter dan de aanbevolen 150 minuten (4).

Een conflicterend brein

Ondanks promotiecampagnes die fysieke activiteit promoten, is sedentarisme een groeiend probleem: tussen 2010 en 2016 groeide het aantal sedentaire personen wereldwijd met 5% (3). Onderzoek toont dat campagnes die beweging promoten wel de intentie vergroten, maar niet het gedrag (5). Boisgontier en Cheval zochten als eersten een verklaring voor de kloof tussen intentie en gedrag en vertrokken vanuit de hypothese dat deze beweegparadox gebaseerd is op een conflict tussen bewuste en automatische processen in het brein (6). De paradox wordt geïllustreerd aan de hand van de trap en de lift. Zonder nadenken nemen mensen de lift in plaats van de trap. De trap nemen doet men veeleer wanneer men daar bewust voor kiest. Automatische processen zouden ervoor zorgen dat we dat gedrag kiezen dat de minste energie vergt. Het is een overlevingsstrategie die onze voorouders goed van pas kwam: ze spaarden hun energie voor de jacht of om op de vlucht te kunnen

¹ Arts-journalist.

² Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine.

³ Academisch Centrum voor Huisartsgeneeskunde, KU Leuven.

⁴ Kinesioloog, Universiteit van Genève, Zwitserland.

⁵ Neurowetenschappen, „Society for Transparency, Openness, and Replication in Kinesiology” (STORK).

⁶ Correspondentieadres: M. Finoult, Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine, Kapucijnenvoer 33 bus J, 3000 Leuven; e-mail: marleen.finoult@cebam.be

slaan in geval van nood. Onderzoekers gingen na of dit automatisme aan de basis kan liggen van het gebrek aan lichaamsbeweging (7). Ze zetten een studie op waarbij er aan de deelnemers gevraagd werd om stimuli die sedentair gedrag verbeelden positief te bejegenen en stimuli die actief gedrag tonen te vermijden. In een tweede proef werd er hun gevraagd om het omgekeerde te doen: sedentair gedrag vermijden en actief bedrag positief beoordelen. Vervolgens werden de reactietijden vergeleken. Alle deelnemers aan de studie hadden de intentie om meer te sporten en allemaal waren ze inderdaad sneller in het wegstappen van beelden met sedentair gedrag: een vaststelling die eerder door gedragswetenschappers werd gedaan en de intentie om meer te bewegen bevestigt. Zoals te verwachten was, waren de participanten ook sneller in het positief beoordelen van actieve plaatjes in vergelijking met sedentaire beelden. Nieuw in dit onderzoek zijn de eeg-registraties van de deelnemers. Daaruit blijkt dat het vermijden van beelden met sedentair gedrag gepaard gaat met een hogere activiteit in hersengebieden die geassocieerd worden met conflicthantering. Anders gezegd, het kost het brein meer moeite om beelden van sedentair gedrag weg te zetten als onaangenaam. „Lui zijn” betekende ooit „efficiënter zijn” en voor de hersenen is dit wellicht nog altijd zo.

Kleine, concrete stapjes

Het besef dat een sedentaire levensstijl een automatisme is en fysieke activiteiten iedere dag opnieuw een cognitieve keuze vragen, is een allereerste belangrijke stap naar een actieve(re) levensstijl (8). Om te kunnen omschakelen, is er daarom meer nodig dan het eenvoudige advies om meer te bewegen. Om fysieke activiteit haalbaarder te maken en patiënten erbij te helpen om hun intenties om te zetten in gedrag, zijn kleine, concrete stapjes waarschijnlijk efficiënter (9). Enkele voorbeelden: „ik ga na de lunch vijftien minuten wandelen en neem mijn koffie als ik opnieuw aan het werk ga”, „ik stap een halte eerder van de bus en leg de rest van de weg te voet af”, „ik ga iedere woensdagavond zwemmen met de kinderen”, „ik neem altijd de trap tot de derde verdieping”, enz.

Geplande sportactiviteiten worden ook het best genoteerd in de agenda. Het is cruciaal om een activiteit te kiezen die men aankan, waarbij men zich kan voorstellen ze graag te zullen doen en waarbij er geen oncomfortabele gevoelens optreden.

Beleidsmatig zijn andere maatregelen mogelijk: veilige fietspaden, goed openbaar vervoer, een verkeersvrije binnenstad, enz. Ook werkgevers kunnen hun steentje bijdragen: wandelend vergaderen, zitballen en stabureaus op de werkvloer, wandelinfrastructuur in de omgeving, fietsvergoedingen, enz. Kortom, de efficiëntste maatregelen zijn deze die de natuurlijke neiging om zo weinig mogelijk energie te verbruiken tegengaan.

Besluit

De heilzame effecten van een actieve levensstijl, zowel fysiek als mentaal, zijn overduidelijk aangetoond en genoegzaam gekend. Toch slagen zeer veel mensen er niet in om voldoende te bewegen. Dat komt omdat de mens een aangeboren neiging tot sedentarisme zou hebben. Luiheid was vroeger een efficiënte manier om zuinig om te springen met energie nodig voor arbeid en andere levensnoodzakelijke activiteiten. Sport maakte daar geen deel van uit. Overschakelen naar een actieve levensstijl lukt waarschijnlijk beter met kleine, concrete stappen dan met algemeen advies en het besef dat men er telkens opnieuw voor moet kiezen.

Mededeling

Deze rubriek loopt in samenwerking met het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine, Kapucijnenvoer 33 bus J, 3000 Leuven.



Literatuur

1. BISWAS A, FAULKNER G, BAJAJ R, et al. Sedentary time and its association with risk for disease incidence, mortality, and hospitalization in adults: a systematic review and meta-analysis. *Ann Intern Med* 2015; 162: 123-132.
2. CHEKROUD S, GUEORGUEVA R, ZHEUTLIN A, et al. Association between physical exercise and mental health in 1.2 million individuals in the USA between 2011 and 2015: a cross-sectional study. *Lancet Psychiatry* 2018; 9: 739-746.
3. GUTHOLD R, STEVENS G, RILEY L, et al. Worldwide trends in insufficient physical activity from 2001 to 2016: a pooled analysis of 358 population-based surveys with 1.9 million participants. *Lancet Global Health* 2018; 6: 1077-1086.
4. <https://www.gezondleven.be/themas/beweging-sedentair-gedrag/bewegingsdriehoek/hoeveel-moet-je-bewegen>
5. RHODES RE, DICKAU L. Experimental evidence for the intention-behavior relationship in the physical activity domain: a meta-analysis. *Health Psychol* 2012; 31: 724-727.

6. CHEVAL B, RADEL R, NEVA JL, et al. Behavioral and neural evidence of the rewarding value of exercise behaviors: a systematic review. *Sports Med* 2018; *48*: 1389-1404.
7. CHEVAL B, TIPURA E, BURRA N, BOISGONTIER M. Avoiding sedentary behaviors requires more cortical resources than avoiding physical activity: an EEG study. *Neuropsychologia* 2018; *119*: 68-80.
8. CHEVAL B, REBAR A, MILLER M, et al. Cognitive resources moderate the adverse impact of poor perceived neighborhood conditions on self-reported physical activity of older adults. *Prev Med* 2019; *126*: 105741.
9. BOISGONTIER M, CHEVAL B. Are we lazy, or just being efficient? WellSpring: Alberta Centre for Active Living, 2019; *30*: 1.